

DAFTAR PUSTAKA

- Ardle, C.C. 2006. *Plyometrics Exercise Drills Plyometrics Training Equipment*. Diakses: 23 September 2015. <http://www.thestretchinghanbook.com/newsletter.htm>.
- Chu, D.A & Myer, G.D. 2013. *Plyometrics*. United states of America: Human kinetic.
- Clarck, A.M & Luccet, C.S. (ed). 2010. *NASM's essentials of sports performance training*. Philadelphia: Wolters Kluwer.
- Ebben & Petusher, E.J. 2010. Using The Reactive Strength Index Modified to Evaluate Plyometric Performance. *Journal of strength and conditioning research*. Volume 24. Nomor 8. August 2010: halaman 1983-1987.
- Fadlullah, H.Z & Kuswandari, D.R. 2009. Pengaruh latihan plyometrik depth jump dan knee tuck jump terhadap hasil tendangan lambung atlit sepak bola pemula di SMP Al-Firdaus Surakarta. *Jurnal fisioterapi*. Volume 9. Nomor: 1. April 2009: halaman 19-29.
- Gambetta. 2001. *Exercise training program for fitness and sport*. Diakses: 2 Oktober 2015. <http://www.thestretchinghanbook.com/newsletter.htm>.
- Irfandi. 2015. *Pengembangan Model Latihan Sepak Bola dan Bola Voli*. Yogyakarta: Deppublish.
- Irwansyah. 2006. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Untuk Kelas XI SMA*. Jakarta: Pt Raja Grafindo Prasada.
- Ismaryanti. 2006. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret Press.
- Ismaryati. 2008. *Peningkatan kelincahan atlet melalui penggunaan metode latihan sirkuit plyometrik dan berat badan*. *Paedagogia*, 11 (1), 74-89.
- Karyono, T.H. 2011. *Pengaruh Metode Latihan dan Power Tungkai Terhadap Kelincahan*. Studi eksperimen. Yogyakarta : Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- Kisner, C & Colby, L.A. 2007. *Therapeutic exercise : foundations and techniques — 5th ed*. Printed in the United States of American.

- Lesmana, S.I. 2012. *Perbedaan Pengaruh Pemberian Latihan Metode De lorme dengan Latihan Metode Oxford Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Quadriceps*. Diakses: 2 Oktober 2015. <http://www.esaunggul.ac.id/article/perbedaan-pengaruh-metode-latihan-beban-terhadap-kekuatan-dan-daya-tahan-otot-biceps-brachialis-ditinjau-dari-perbedaan-gender-studi-komparasi-pemberian-latihan-beban-metode-delorme-dan-metode-oxford/>
- Magalhaes, J. 2005. Concentric Quadriceps and hamstring isokinetic strength in volleyball and soccer players. *Journal of sports medicine and physical fitness*. Volume: 44. Nomor:2. 13 june 2005: halaman 1119 – 125.
- Markovic, G & Jaric, S. 2007. *Is vertical jump height a body size independent measure of muscle power?*. J Sports Sci. In press.
- Markovic, G & Mikulic, P. 2010. Physiological Adaptation to Plyometric Training. *Journal S Sports Med*. Volume: 40. Nomor: 10. 12 Oct 2010: halaman 859-895.
- Medtox. 2011. *Overview of Physical Ability Testing*. Selecting Appropriate Static Strength Tests. Diakses: 1 Oktober 2015. <http://www.medtox.com/test.html>.
- Miller, M.G. 2006. The effects of a 6-week plyometric training Program on agility. *Journal of Sports Science and Medicine*, (2006) 5, 459-465.
- Nenggala, A.K. 2007. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan untuk sekolah menengah pertama* : PT Grafindo Media Pratama.
- Pabst, R & Putz R. 2006. *Atlas Anatomi Manusia Sobotta Jilid 2 Edisi 23: Batang Tubuh, Panggul dan Eksremitas Bawah*. Buku Kedokteran EGC: Jakarta.
- Radcliffe, J.C & Farentinos, R.C. 2002. *Pliometrik untuk Meningkatkan Power*. Terjemahan M. Furqon H. dan Muchsin Doewes. Surakarta : Program Studi Ilmu Keolahragaan, Program Pasca Sarjana Universitas Sebelas Maret, Surakarta.
- Rinawati, I. 2005. *Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai, Kekuatan Otot Punggung dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Ketepatan Smash Normal Dalam Permainan Volleyball Pada Siswa Putra Kelas II SMA Negeri Di Kabupaten Pekalongan*. FIK Unnes Semarang : PJKR.
- Sari, D.R.K & Rahayu, U.B. 2008. Pengaruh Latihan Pliometrik Depth Jump Terhadap Peningkatan Vertical Jump Pada Atlet Bola Voli Putri Yuniior Di Klub Vita Surakarta. *Jurnal Fisioterapi Indonusa*. UMS.

- Steckel. 2006. *Plyometrics Training Proggrame*, <http://www.online.cops topic124 htm>, Diakses 25 September 2015.
- Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian*. Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&T Alfabeta. Bandung.
- Syaifudin. 2010. *Atlas Berwarna Tiga Bahasa : Anatomi Tubuh Manusia*. Salemba Medika : Jakarta.
- Taebonat, D. 2015. *Pelatihan Plyometric Incline Bound Lebih Meningkatkan Kekuatan Otot Tungkai Dan Ketepatan Tembakan Dari Knee Tuck Jump Pada Pemain Sepak Bola SMA Negri 1 Taebeneu*. Tesis: Denpasar. Universitas Udayana.
- Thomas, K, French, D, & Hayes, R.P. 2009. The effect of two plyometric training techniques on muscular power and agility in youth soccer players. *Journal of strength and conditioning research*. Volume 23. Nomor 1: January 2009: halaman 332-335.
- Utomo, W.A. 2014. *Perbedaan Pengaruh Weight Training Dan Plyometric Training Terhadap Power Otot Lengan Pada Klub Bola Voli Putra Magetan Junior Tahun 2014*. Skripsi. Surakarta. Universitas Negeri Serakarta Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pengetahuan.
- WHO. 2011. *Obesity and Overweight*. Diakses: 2 Oktober 2015. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/index.html>.